

Министерство спорта Самарской области  
государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (ВТФ)

### **АННОТАЦИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (ВТФ), утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 15.11.2022 № 988

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 2 года (с 10 лет)  
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 4 года (с 12 лет)  
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)  
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань  
2023 г.

Новизна и оригинальность программы, ее отличие от существующих состоит в том, что занятия по данной программе способствуют развитию физических, познавательных, нравственных качеств занимающихся, формируют мотивацию к здоровому образу жизни, проведению свободного времени в содержательной и интересной форме, учат решать возникающие проблемы спокойно, творчески, способствуют самоутверждению и самоопределению личности, развивают способность самостоятельного принятия решений и ответственности за результат их исполнения. Формируют у занимающихся целостный взгляд на мир гребного спорта, способствуют опробованию ими академической лодки скиф, а также получения представления о других видах спорта, родственных академической гребле, гармонично сочетают тренировки с участием в соревнованиях.

Данная программа является многопрофильной. Набор изучаемых предметов позволяет дать обучающимся необходимые знания для занятий тхэквондо, развить у них разнообразные навыки и способности как физические (силу, ловкость, координацию, выносливость), так и интеллектуальные (способность к мышлению и анализу, внимательность, аккуратность, находчивость), проводить спортивную подготовку в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Потребность детей в активных движениях полностью удовлетворяются на занятиях по данной программе и помогают сформировать физически развитого и полноценного человека.

### Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	1	2	3	4			
		Недельная нагрузка в часах								
		6	8	10	12	14	18	24	28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2		3				4		4
		Наполняемость групп (человек)								
		12-20	12-18	8-15	8-14	8-12	8-10	4-12	1-11	
1.	Общая физическая подготовка	115	111	120	143	169	168	156	160	
2.	Специальная физическая подготовка	38	72	104	124	145	198	228	247	
3.	Спортивные соревнования	-	12	27	31	36	46	168	176	
4.	Техническая подготовка	138	177	213	257	300	403	480	465	
5.	Тактическая подготовка	4	8	12	15	16	21	32	58	
6.	Теоретическая подготовка	4	8	12	15	16	21	32	58	
7.	Психологическая подготовка	4	8	12	15	18	23	32	60	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	3	4	4	10	20	44	
9.	Инструкторская практика	-	4	5	6	7	14	30	50	
10.	Судейская практика	-	4	5	6	7	14	30	51	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	3	4	4	10	20	44	
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	4	6	8	20	43	
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	

### Учебно-тематический план.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>240/480</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	24/48	Январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	24/48	Январь	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	24/48	Февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	24/48	Март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	24/48	Апрель	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	24/48	Май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	24/48	Август	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

	Закаливание организма	24/48	Сентябрь-октябрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Режим дня и питание обучающихся	24/48	Ноябрь-декабрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>720/1260</b>		
	Правила безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия	60/105	Январь	Ознакомление с инструкциями и правилами безопасности при выездах на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия
	Основы организации учебно-тренировочного процесса	60/105	Февраль	Правила организации учебно-тренировочного процесса, нормы безопасного поведения на учебно-тренировочных занятиях
	Роль и место восстановительных мероприятий для организма	60/105	Март	Раскрытие понятия восстановительных мероприятий. Благотворное влияние на организм спортсмена
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/105	Апрель	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/105	Май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	60/105	Июнь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	60/105	Июль	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	60/105	Август	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/105	Сентябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Психологическая подготовка	60/105	Октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые	

				качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/105	Ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/105	Декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	<b>1920</b>		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	270	Январь-февраль	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	270	Март-апрель	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	270	май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	270	Июль, сентябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	280	Октябрь-ноябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	280	Декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	280	Август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления:

				аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	<b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>	<b>3480</b>		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	580	Январь-февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	580	Март-апрель	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	580	Май-июнь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	580	Сентябрь-октябрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	580	Ноябрь-декабрь	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия (в переходный период спортивной подготовки)	580	Июль-август	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

